

Consecinte negative ale unui management defectuos

OBOSEALA

Oboseala

- Este un fenomen general de apărare care se întâlnește la toate ființele vii și în toate țesuturile acestora; e caracterizată prin scăderea sau pierderea excitabilității țesutului sau organului în care se face simțită.
- Semnificația biologică a oboselii constă în funcția de *protecție fata de surmenaj* și se poate compara cu alte funcții fiziologice precum setea și foamea, care semnalează individului nevoile pe care trebuie să și le satisfacă pentru supraviețuire.
- *Oboseala nervoasă* se însoțește de scăderea atenției, de inhibiția funcțiilor psihice și de reducerea percepțiilor senzoriale. Se reduce capacitatea funcțională a vederii și auzului, ceea ce face ca reacțiile la stimuli auditivi și vizuali să aibă o perioadă de latență mai lungă.

Oboseala

- Activitatea scolara poate provoca oboseala prevenind , în acest fel, epuizarea rezervelor de energie ale organismului (prin interventia procesului de inhibitie).
- Ritmul de aparitie a oboselii este si în functie de intensitatea si continutul activitatii, de tonalitatea afectiva a lectiei, de variatia capacitatii de munca pe parcursul unei zile, în functie de oscilatiile ritmice ale excitabilitatii scoartei cerebrale, de regimul de odihna etc.

Oboseala

- Starea de oboseala se poate instala si pe fondul monotoniei care duce la saturatie.
- Întrucât atentia este o conditie indispensabila a desfasurarii lectiei si implicit a reusitei scolare, gradul de concentrare si intensitatea atentiei, stabilitatea si flexibilitatea ei se schimba în **functie de calitatea predarii** si de **rezistenta elevului la efort**.
- Nu memorarea mecanica, reproducerea fidela etc., ci capacitatea de a înțelege, curiozitatea intelectuala sunt factori interni care pot întârzia sau preveni aparitia nejustificata a fenomenului de oboseala.

Oboseala

- Oboseala se manifesta adesea prin instabilitate, depresie, frica, lipsa de initiative, neliniste sau apatie.
- In oboseala mai intensa apar modificari substantiale ale poftei de mancare, cefalee, palpitatii, dureri abdominale, paloare, dureri musculare.
- Daca copilul a avut in trecut ticuri, reaparitia si cresterea frecventei acestora constituie un adevarat semnal de alarma.

Oboseala

- Fenomenele de oboseala se accentueaza in perioada examenelor si a lucrarilor de control, la sfarsitul saptamanii, la sfarsitul semestrelor si la sfarsitul anului scolar.
- Oboseala fiziologica este indepartata numai daca se reuseste sa indeparteze efectele care au dus la oboselala.
- Odihna nu trebuie inteleasa ca lipsa oricarei activitati. Ea se realizeaza prin pauzele din timpul liber, dar si ca odihna activa prin plimbari in aer liber, activitati libere la alegere: joc, gimnastica, sport, lecturi atractive sau alte activitati educative, precum concerte, teatru, expozitii, filme.
- Forma cea mai eficienta de odihna dupa activitatea din timpul liber este prin somn.

Oboseala

- In timpul somnului se reface capacitatea de munca a celulelor nervoase, ca de altfel a intregului organism.
- Organismul tanar resimte o mai mare nevoie de somn decat cel adult, numarul orelor de somn fiind cu atat mai crescut cu cat varsta este mai mica.
- Astfel, scolarii mici au nevoie de 11-12 ore de somn, scolarii mai mari de 10-11ore, iar adolescentii de 9 ore pe zi, fata de 8 ore la varsta adulta.
- Cea mai importanta forma de odihna este somnul in timpul noptii, iar pentru asigurarea totalului de ore de somn, elevii mai mici trebuie sa doarma si 1-2 ore in timpul perioadei de odihna de dupa-amiaza.

Oboseala

- Factorii si cauzele generatoare de suprasolicitare si in consecinta de oboseala pot fi structurati in functie de urmatoarele instante:
 - ✓ elevul insusi,
 - ✓ cadrele didactice,
 - ✓ cadrul organizatoric si administrativ al scolii,
 - ✓ mediul socio-familial al elevului.